



Plan de Crisis

Como su nombre lo indica, un plan de crisis está diseñado para guiarte durante una crisis.

Recuerda: una crisis es un momento puntual en el que tus emociones están activadas al máximo y en el que actuar en respuesta a ellas, solo empeoraría las cosas. Completa este plan en un momento en que te sientas en control.

A medida que vayas practicando las habilidades de este programa, puedes ir incluyéndolas en el plan.

Mantén tu plan fácilmente accesible en caso de que tengas pensamientos de hacerte daño.

Paso 1: Mis señales de alarma

Una señal de alarma es algo que piensas, sientes o haces cuando empiezan a desarrollarse pensamientos suicidas.

- Pregúntate: ¿Cómo sabré cuándo usar mi plan de seguridad?
- Pregúntate: ¿Qué sucede cuando comienzo a experimentar pensamientos suicidas o me siento abrumado?
- Pregúntate: ¿Cómo me siento físicamente antes de comenzar a querer hacerme daño?
Por ejemplo: ¿corazón acelerado, no dormir o no comer bien...?

Paso 2: Mis estrategias de distracción/regulación

Las estrategias de distracción/regulación son cosas que puedes hacer por tu cuenta para ayudarte a sentirte un poco mejor en el momento.



Plan de Crisis

- Pregúntate: ¿Qué puedo hacer para mantenerme a salvo?
- Pregúntate: ¿Qué personas o lugares me ayudan a distraerme de mis problemas al menos por un rato?
- Pregúntate: ¿Quién me ayuda a sentirme mejor cuando hablo con él/ella?

Paso 3: Mi red de apoyo

Tu red de apoyo son personas de confianza con las que te sientes cómodo hablando sobre lo que está pasando y que pueden brindarte ayuda.

- Pregúntate: ¿Qué personas o lugares me ayudan a distraerme de mis problemas al menos por un rato?
- Pregúntate: ¿Quién me ayuda a sentirme mejor cuando hablo con él/ella?
- Haz una lista de varias personas que puedan ayudarte, por si alguno de tus contactos no estuviera disponible. Enuméralos por orden de prioridad.

Los contactos profesionales son personas que pueden brindarte atención y apoyo de forma profesional.

Nombre _____ Información de contacto _____
Nombre _____ Teléfono _____



Plan de Crisis

Paso 4 : Mi ambiente seguro

Hacer que tu entorno sea más seguro ayudará a reducir o retrasar el riesgo de que tengas pensamientos suicidas. ¿Hay elementos peligrosos en tu entorno que puedas deshabilitar, proteger, eliminar o dificultar el acceso?

- Pregúntate: ¿Tienes algún arma de fuego, como una pistola o un rifle?
- Pregúntate: ¿A qué otros elementos tienes acceso y puedes utilizar para intentar suicidarte o hacerte daño?
- Pregúntate: ¿Qué te dificultaría el acceso y uso de estos elementos?

Paso 5: Mis razones para vivir

Recordar aquellas personas, mascotas o actividades que hay en tu vida y que son importantes para ti puede ser muy valioso en momentos de crisis.

- Pregúntate: ¿Qué es lo que más valoras en tu vida?
- Pregúntate: ¿Cuáles son las personas por las que sientes afecto?
- Pregúntate: ¿Qué es, o qué solía ser importante para ti?
- Pregúntate: ¿Qué te ha mantenido vivo hasta ahora?